

Seezunge, Rote Bete, Pastinaken-Püree, Zitronenbutter

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

300 g Seezungenfilets	1 Knolle vorgek. Rote Bete	6 große Blätter Spinat
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Pastinakenpüree:

2 mittelgroße Pastinaken	1 m.-große weiße Zwiebel	100 ml Milch
80 ml Sahne	2 EL Estragonessig	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronenbutter:

½ Zitrone, Saft, Schale	1 Ei	100 g Butter
Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Estragon

Für die Seezunge:

Die Spinatblätter ohne Stiel kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Aus der Roten Bete mehrere Würfel mit etwa 2cm Kantenlänge exakt schneiden und jeweils mit einem Spinatblatt einwickeln. Die einzelnen Fischfilets mit jeweils einem Spinat-Bete-Würfel, etwas Salz und Pfeffer einrollen. Hierbei sollte man beachten, dass die marmorierte Seite (vorher Hautseite) des Fisches nach innen gerollt wird, damit sich die Filets beim Braten zusammenrollen. Man kann aber auch einen Zahnstocher zur Hilfe nehmen. Gerollte Seezunge von beiden flachen Seiten in Butterschmalz anbraten und vorsichtig zu Ende garen. Der Fisch sollte nicht länger als 5-7 Minuten in der Pfanne bleiben.

Vor dem Anrichten längs halbieren, damit die Füllung schön sichtbar ist.

Für das Pastinakenpüree:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Pastinaken schälen, fein würfeln und mit Essig, Milch und Sahne etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Für die Zitronenbutter:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Butter ca. 5-8 Minuten mit der abgezogenen Schale der Zitrone köcheln lassen, bis sie leicht braun wird.

Dann unbedingt zur Seite stellen und abkühlen lassen. Eigelb mit Zitronensaft und wenig Salz in einem kleinen Topf, am besten über einem Wasserbad, warm aufschlagen, bis sie leicht schaumig wird.

Zitronenschale aus der Butter entfernen und die Butter langsam unter die Eimasse rühren. Weiterrühren bis sie schaumig ist.

Für die Garnitur:

Blätter abzupfen und Gericht damit garnieren.

Björn Freitag am 11. Oktober 2024